

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mendaki gunung merupakan suatu olahraga ekstrem yang penuh petualangan dan kegiatan ini membutuhkan keterampilan, kecerdasan, kekuatan, dan daya juang yang tinggi. Bahaya dan tantangan seakan hendak mengungguli dan merupakan daya tarik dari kegiatan ini. Bahaya dan tantangan tersebut guna menguji kemampuan diri untuk bisa menyatu dengan alam. Keberhasilan suatu pendakian yang sukar berarti keunggulan terhadap rasa takut dan kemenangan terhadap perjuangan melawan diri sendiri di alam bebas.

Bermain di alam bebas membuat pendaki belajar bagaimana mengambil suatu keputusan-keputusan cepat, tepat, baik dan benar. Alam merupakan tempat yang luas sebagaimana ruang kelas untuk belajar. Gunung merupakan salah satu bagian alam yang indah, sekaligus keras dan ekstrem. Gunung bisa menjadi tempat yang begitu nyaman dan menyenangkan namun bisa juga menjadi tempat yang membahayakan. Itu semua tergantung bagaimana pendaki menyikapi dan mempersiapkan diri sebaik mungkin dalam melakukan suatu pendakian. Pendaki dapat mengambil pelajaran dari alam tentang bagaimana sikap berbagi dan memberi.

Olahraga mendaki gunung mempunyai bermacam-macam tujuan yaitu untuk menyalurkan hobi semata, untuk mendapatkan pengakuan, untuk pengalaman dan ilmu pengetahuan, untuk pelestarian alam atau penyelamatan,

dan untuk mengasah diri dan menemukan hakekat diri. Melalui olahraga mendaki gunung ini generasi muda akan berkembang secara spontan dan dapat dipacu untuk memberikan rangsangan kepada jiwa muda yang suka akan tantangan, keuletan dan ketangkasan serta kemampuan untuk menghadapi tantangan sendiri maupun bersama melalui kegiatan yang positif.

Kegiatan pendakian gunung selain memerlukan pengalaman dan ilmu dibidang olahraga luar ruangan yang cukup, tentunya pendakian gunung memerlukan kesiapan fisik yang maksimal. Kebutuhan fisik untuk pendakian antara lain yang pertama penguatan otot – otot kaki dan tangan, hal ini dilakukan paling tidak satu bulan sebelum kegiatan pendakian dimulai agar tubuh siap dan tidak terjadi penyakit pada otot. Kedua, aklimatisasi atau biasa disebut dengan penyesuaian suhu di gunung yang akan didaki, hal ini dilakukan ketika pendaki sudah sampai di kaki gunung. Ketiga, melakukan pemanasan, hal ini dilakukan sebelum pendaki memulai perjalanan menuju puncak gunung. Selain persiapan fisik, komunikasi antar anggota tim yang baik dan jiwa kepemimpinan yang baik sangat diperlukan sehingga tercapai strategi yang tepat.

Backpacker Bojonegoro merupakan salah satu komunitas pecinta alam yang didirikan pada tahun 2011 di Kota Bojonegoro, Jawa Timur. Komunitas ini mempunyai anggota yang berjumlah 25 orang yang berlatar belakang mahasiswa dan pelajar yang bukan pendaki profesional. Komunitas ini dibentuk sebagai wadah para pemula untuk menyalurkan hobi dan kecintaan kepada alam. Komunitas ini sudah melakukan pendakian gunung di beberapa daerah Indonesia seperti Gunung Semeru, Gunung Rinjani, Gunung Arjuna, Gunung Prau dan

sebagainya. *Backpacker* Bojonegoro memiliki jadwal rutin mendaki yaitu 6 bulan sekali dengan persiapan 1 bulan.

Namun, peneliti menemukan yang terjadi di lapangan bahwa masih ada anggota komunitas pendaki gunung *Backpacker* Bojonegoro yang tidak mempersiapkan fisiknya dengan baik, seperti tidak melakukan pemanasan sebelum pendakian, tidak melakukan latihan terstruktur, pada saat melakukan latihan fisik beberapa anggota *Backpacker* Bojonegoro tidak melakukannya dengan sungguh-sungguh sebagai contoh pada saat diperintahkan *jogging* oleh pelatih, anggota komunitas *Backpacker* Bojonegoro memilih untuk berjalan kaki bahkan ada yang tidak sama sekali mengikuti latihan fisik, ada juga yang tidak mengikuti arahan yang diberikan pelatih, dan banyak anggota komunitas yang tidak hadir ketika latihan fisik tanpa alasan yang jelas. Hal ini akan berdampak besar jika tidak dilakukan dengan baik seperti kram otot dan kelelahan yang berlebih sehingga mengganggu perjalanan pendakian. Faktor lainnya adalah sikap mental dari seorang pendaki gunung. Mental sekuat baja seperti berjiwa pemimpin, mampu berkerjasama dan berkomunikasi dengan baik diperlukan oleh setiap pendaki gunung karena di pegunungan, pendaki akan menghadapi berbagai situasi dan kondisi yang tidak terduga seperti perubahan cuaca yang ekstrim, jalur-jalur pendakian yang terjal, bahkan tersesat sekalipun.

Hal tersebut membuat pendaki gunung membutuhkan kesiapan fisik serta memiliki strategi yang baik dalam menyelesaikan sebuah rintangan. Kesiapan fisik dan mental merupakan modal utama bagi sebuah kelompok untuk melakukan pemecahan masalah di dalam suatu pendakian secara efisien. Dengan kondisi

kesiapan fisik dan mental yang baik memungkinkan sebuah kelompok mampu untuk melaksanakan tugasnya dengan produktif dan tangguh dalam menghadapi tantangan. Karena itu kesiapan fisik dan mental berhubungan dengan persoalan produktivitas.

Bentuk kesiapan fisik sebuah kelompok banyak cara yang dilakukan salah satunya dengan latihan berbasis permainan. Permainan dapat dimainkan dengan berkelompok maupun individu, dengan alat maupun tanpa alat. Permainan merupakan kegiatan yang memiliki nilai positif dalam kehidupan dan mempersiapkan fisik dalam sebuah kelompok. Permainan harus terdapat unsur kesenangan dan tidak dalam paksaan untuk melakukannya. Semua kalangan usia tentunya senang dengan bermain, karena bermain dapat melepas kepenatan dan juga kejenuhan. “Faktanya, permainan dan latihan yang ditawarkan sebagian besar merupakan permainan olahraga dalam proporsi yang adil, dari latihan dan permainan terdapat proporsi yang adil dari permainan dalam latihan”. (Augusto, 2002: 48).

Permainan merupakan hubungan dinamik antara sesama anggota melalui permainan sehingga mereka mampu mengeksplorasi dan mengekspresikan diri. Pembimbing tentu harus memanfaatkan situasi ini untuk mengeksplor dan mengembangkan kemampuan berpikir anggota secara optimal. Mengembangkan kemampuan berpikir dan keterampilan dalam peningkatan kekompakan dapat dilakukan dengan berbagai macam permainan dan latihan. Banyak macam gerak yang terdiri dari berjalan, berlari, melompat, melempar, menangkap, mendorong,

menarik tanpa disadari komponen gerak tersebut sering dilakukan oleh para pendaki tetapi kurang memahami pentingnya gerak dalam tubuh.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mempunyai gagasan untuk membuat model permainan agar para pendaki dapat termotivasi untuk mengikuti latihan kesiapan fisik sebelum kegiatan pendakian. Melalui permainan, para pendaki dapat melepaskan sejenak penat dan tidak jenuh dengan latihan yang monoton sehingga pendaki dapat dengan mudah untuk berkonsentrasi kembali dalam mempersiapkan fisik. Pendaki siap untuk menerima semua permainan yang diberikan dan membuat pendaki menjadi lebih antusias sehingga kemalasan dan sikap egois saat melakukan persiapan fisik terasa hilang dengan permainan, serta pendaki mendapatkan suasana baru pada saat latihan fisik.

B. Fokus Penelitian

Dari latar belakang masalah di atas, maka fokus masalah dalam penelitian ini merupakan model permainan untuk pendaki gunung pada Komunitas *Backpacker* Bojonegoro. Hal ini dimaksudkan agar permasalahan menjadi lebih optimal dan tidak menjadi lebih luas, sehingga tidak terjadi kesalahan persepsi. Maka peneliti membatasi masalah pada model permainan untuk pendaki gunung pada Komunitas *Backpacker* Bojonegoro.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian maka perumusan masalah yang ada pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pengembangan model permainan untuk pendaki gunung pada Komunitas *Backpacker* Bojonegoro?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa kegunaan diantaranya yaitu sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, hasil penelitian pembuatan model permainan ini diharapkan dapat menambah inovasi dalam memperkenalkan latihan persiapan fisik menggunakan permainan kepada pendaki gunung.
2. Bagi program studi olahraga rekreasi, model permainan ini sebagai edukasi untuk pendaki gunung.
3. Bagi Fakultas Ilmu Olahraga, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu dalam bidang olahraga sehingga melahirkan penelitian-penelitian yang lebih baik dari sebelumnya.
4. Bagi pendaki gunung, model permainan ini diharapkan menjadi edukasi agar pendaki gunung bisa mengenal permainan yang ada melalui latihan persiapan fisik sebelum melakukan pendakian.
5. Bagi komunitas pendaki gunung, model permainan ini dapat menjadi bahan referensi dalam memberikan model permainan yang lebih bervariasi.
6. Bagi pembaca, hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan terutama bidang olahraga *outdoor*.